

豆腐バーの品質

商品テスト

～木綿・絹豆腐を超えるたんぱく質～

近年の健康意識の高まりを受け、コンビニやスーパー等では、持ち歩きができる「豆腐バー」が販売されています。豆腐バーは、手軽にたんぱく質を摂取できる食品として注目されていますが、過去の商品テスト事例は多くありません。そこで今回の試買テストでは、市販の豆腐バーを対象に、たんぱく質などの成分から見た品質の実態を調査し、消費者へ情報提供します。

テスト品

豆腐バー 11銘柄 (No.1～11)
(参考品)

- ・木綿豆腐 1銘柄
- ・絹豆腐 1銘柄

テスト項目

- ・たんぱく質
- ・重量

テスト方法

- ・ケルダール法

テスト結果

(たんぱく質)

たんぱく質は測定値を参考品と比較するため、100g当たりのたんぱく質量に換算して比較しました。その結果、豆腐バーは9.1 (No.11)～14.1g (No.3)であり、11銘柄の平均は12.1gでした。参考品の木綿豆腐は7.5g、絹豆腐は5.1gでした。全銘柄において参考品を上回るたんぱく質が含まれていることが分かりました。

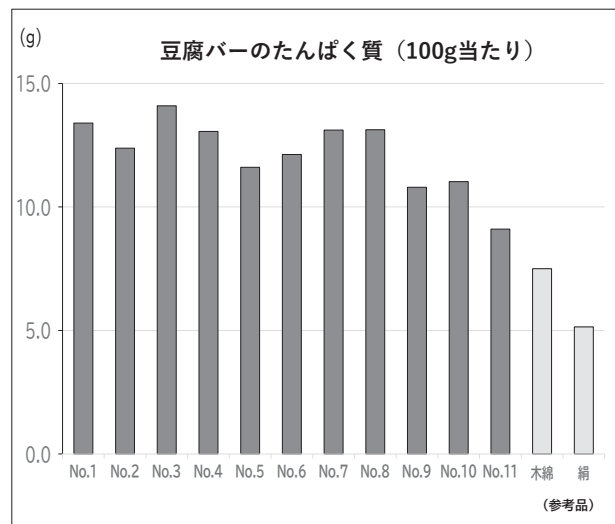
(重量)

1製品当たりの重量は、54.5g (No.10、11)～87.8g (No.1)でした。製品別では、No.1～8は豆や根菜などが練り込まれた塩味系の製品であるのに対し、No.9～11はガトーショ



テストした11銘柄

コラや抹茶味等の甘味系の製品であり、甘味系の方が重量が少ない傾向が見られました。これは、具材の有無や配合の違いによるものと考えられます。



表示

食品表示法に規定される義務表示事項が、全銘柄で確認されました。

銘柄の前面に栄養成分表示以外に強調する形で「1本あたり たんぱく質 ○○g」等の表示のあるものが、10銘柄 (No.1～8、

テスト結果

No.	商品名	たんぱく質 (g/100g)	重量 (g)	大豆の 原料原産地	販売者・加工者等	内容量 (本・g・個)	購入価格(円)	購入店
1	味しみひじきと枝豆の豆腐バー	13.4	87.8	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	192	セブンイレブン 札幌北5条店
2	枝豆と根菜の豆腐バー	12.4	87.0	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	192	
3	和風だしの豆腐バー	14.1	82.7	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	159	
4	豆腐スティック 蓮根と枝豆	13.1	87.7	アメリカ産	株式会社アサヒコ	75g	214	ローソン北6条西14丁目店
5	motTOFU モットーフ なめらか豆腐バー ジャキジャキ五目入り	11.6	82.0	国産	太子食品工業 株式会社	1本	213	イオン札幌桑園店
6	motTOFU モットーフ なめらか豆腐バー つぶつぶ枝豆ひじき	12.1	86.6	国産	太子食品工業 株式会社	1本	213	
7	小鉢の一品に 豆腐バー 蓮根と枝豆	13.1	86.1	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	159	まいばすけっと 北3条西17丁目店
8	チキンの代わりに 豆腐バー 旨み昆布	13.1	80.5	アメリカ産	株式会社アサヒコ	1本	159	
9	豆腐スイーツバー ガトーショコラ	10.8	58.3	国産	太子食品工業 株式会社	1本	192	セブンイレブン 札幌北5条店
10	motTOFU モットーフ 豆腐スイーツバー カフェモカ	11.0	54.5	国産	太子食品工業 株式会社	1本	213	イオン札幌桑園店
11	とうふスティック 抹茶ショコラ	9.1	54.5	国産	さとの雪食品 株式会社	1本	267	
参考 品	トップバリュ ベストプライス もめんとうふ	7.5	121.0	カナダ産 又は アメリカ産	オシキリ食品 株式会社	120g×3個	105	まいばすけっと 北3条西17丁目店
参考 品	トップバリュ ベストプライス 絹とうふ	5.1	140.4	カナダ産 又は アメリカ産	オシキリ食品 株式会社	150g×3個	105	

※ 価格は全て税込み

10、11) で確認されました。

豆腐バーの原材料である大豆の原料原産地は、アメリカ産が6銘柄 (No.1～4、7、8)、国産のものが5銘柄 (No.5、6、9～11) でした。また、4銘柄 (No.5、6、9、10) に「遺伝子組換えでない」との表示が、6銘柄 (No.1～4、7、8) に「遺伝子組換え混入防止管理済」または「分別生産流通管理済み」との表示が確認されました。No.11については、他銘柄に見られるような強調表示は確認できませんでしたが、原材料に「国産」との表記がなされていました。

2023年4月改正の食品表示法では、大豆の遺伝子組み換えに関する表示は、より厳格になりました。まず、「遺伝子組換えでない」と表示できるのは、混入が一切ないことを証明できる非常に厳しい管理が行われた場合に

限られます。一方で、適切な管理をしていてもわずかな混入の可能性がある場合は、「分別生産流通管理済み」といった表現で区別されます。

消費者へのアドバイス

- ・豆腐バーは手軽にたんぱく質を補給できる便利な食品ですが、普段の食事と合わせて全体の栄養バランスを考え、健康目標やライフスタイルに適した製品を選ぶことが大切です。

- ・全銘柄で「要冷蔵 (10℃以下)」の表示が確認されました。賞味期限や保存方法を遵守し、特に夏場の持ち歩きなどでは保冷バッグを活用するなど、安全に摂取するための衛生管理にも注意を払いましょう。